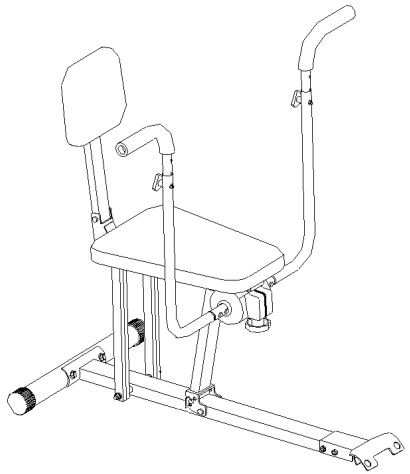
THANE Fitness®
OrbiTrek®
Tone N Glide

Distribuido por:
Thane International, Inc., La Quinta, CA 92253
Thane Direct Canada, Inc., Toronto, ON.
Thane Direct UK Ltd., Admail 68, PL1 1AD
www.thane.com

Copyright 2005 Thane Direct Canada, Inc. Todos los Derechos Resenvados.

THANE Fitness®
OrbiTrek®
Tone N Glide

Manual del Usuario y Guía de Ejercicios



THANE Fitness®
¡Haciendo la Buena Salud, Divertida!™

Distribuido por: Thane International, Inc., La Quinta, CA 92253
Thane Direct Canada, Inc. Toronto, ON.
Thane Direct UK Ltd., Admail 68, PL1 1AD
www.thane.com

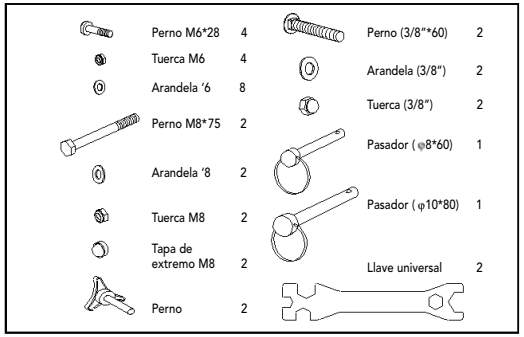
Parte No.	Especificación	Cantidad
1	Tapón cuadrado 40*20	2
2	Perno M6*28	2
3	Cojín Negro	1
4	Tubo Negro	1
5	Tapa de extremo M8	7
6	Perno M8	14
7	Arandela ‘8	15
8	Perno M8*55	1
9	Pasador Φ8*60	1
10	Perno M6*16	4
11	Perno M8*50	6
12	Rueda plástica de resistencia	2
13	Arandela ‘ (ID8.3*OD19)	2
14	Base para la conexión	2
15	Cubierta plástica izquierda	1
16	Tapón plástico redondo (φ22)	2
17	Empuñadura de espuma	2
18	Agarradera	2
19	Perno	2
20	Brazo agarradera derecho	1
21	Perno M6	4
22	Arandela ‘6	8
23	Perno M6*40	4
24	Perno 3/8”*60	2
25	Tapón plástico redondo (φ50)	2
26	Tubo inferior	1
27	Marco frontal de soporte	2
28	Arandela 3/8”	2
29	Tuerca 3/8”	2
30	Tapa de extremo M10	4
31	Tuerca M10	2
32	Arandela ‘10	2
33	Perno M8*75	2
34	Marco inferior	1
35	Perilla M10*24	1
36	Base recubierta	1
37	Perno M10*80	2
38	PasadorΦ10*80	1
39	Marco de soporte trasero	1
40	Perilla de ajuste	1
41	Cojinete	1
42	Tapón cuadrado 50*25	1
43	Eje	1
44	Tornillo autoroscante ST4*15	6
45	Brazo agarradera Izquierdo	1
46	Cubierta plástica derecha	1
47	Cojín del asiento	1
48	Marco de asiento	1
49	Pedal de broche derecho	1
50	Pedal de broche izquierdo	1

AVISO IMPORTANTE SOBRE SEGURIDAD

1. LA CAPACIDAD MÁXIMA DEL OrbiTrek® Tone N Glide es de 100 Kgs. (220 Lbs.). Todas aquellas personas, cuyo peso corporal exceda estos limites, NO deberá utilizar éste aparato.
2. En todo momento, deberá de mantener su OrbiTrek® Tone N Glide fuera del alcance de los niños y mascotas. NUNCA permita que los niños jueguen sin la vigilancia adecuada dentro del mismo cuarto donde se encuentre el aparato.
3. Si la persona que lo utiliza presenta mareos, nauseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anormal, DETÉNGASE y CONSULTE UN INMEDIATAMENTE A UN DOCTOR.
4. Coloque el OrbiTrek® Tone N Glide sobre una superficie limpia y nivelada. Utilice un tapete bajo el aparato para ayudar a mantenerlo estable y para proteger el piso.
5. Siempre use ropa apropiada cuando haga ejercicio. También se requiere el uso de zapatos tenis deportivos o para aeróbics.
6. Únicamente utilice el OrbiTrek® Tone N Glide de la manera descrita e indicada en este manual. NUNCA utilice accesorios que no estén recomendados por el fabricante.
7. NUNCA coloque objetos filosos cerca de su OrbiTrek® Tone N Glide. Para evitar cualquier tipo de lesión, nunca coloque alguna parte de su cuerpo entre o cerca de las partes en movimiento.
8. Las personas con discapacidades no deberán de usar el OrbiTrek® Tone N Glide, a menos que cuenten con la presencia de un profesional de la salud o medico calificado.
9. Antes de iniciar sus ejercicios, primero deberá calentarse y estirarse.
10. Inicie lentamente, hasta que se acostumbre al movimiento de OrbiTrek® Tone N Glide, antes de iniciar cualquier rutina.
11. Siempre selecciones el nivel apropiado de resistencia que mejor se adapte a su condición física y niveles de flexibilidad. Conozca sus límites y entrene dentro de estos. Siempre utilice el sentido común cuando realice sus ejercicios.
12. Nunca opere su OrbiTrek® Tone N Glide si no funciona de manera apropiada.
13. Revise y ajuste todos los tornillos de manera regular.

ADVERTENCIA: ANTES DE INICIAR ESTE O CUALQUIER OTRO PROGRAMA DE EJERCICIOS, CONSULTE PRIMERO A SU MEDICO FAMILIAR. ESTO ES DE VITAL IMPORTANCIA ESPECIALMENTE PARA PERSONAS MAYORES DE 35 AÑOS O CON PROBLEMAS DE SALUD. POR FAVOR LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE UTILIZARLO. THANE FITNESS® NO ASUME RESPONSABILIDAD ALGUNA POR LESIONES A LA PERSONA O DAÑOS A PROPIEDAD CAUSADOS POR EL USO DE ESTE PRODUCTO.

CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

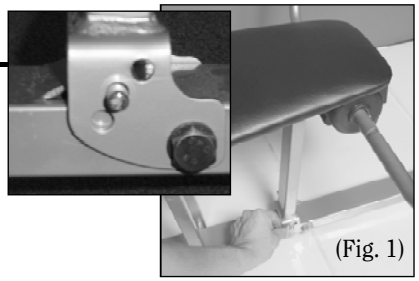


ENSAMBLE Y UTILIZACIÓN

ANTES de que usted inicie

El OrbiTrek® Tone N Glide se entrega casi ensamblado.

Paso 1: Ajustando el asiento

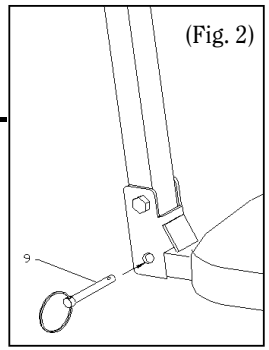


(Fig. 1)

Figura 1: Seleccione la posición que mejor se adapta a su altura y coloque el pasador en esa posición, atravesando hasta el otro lado.

Nota: Todos los orificios deben de ser perforados antes de insertar el pasador.

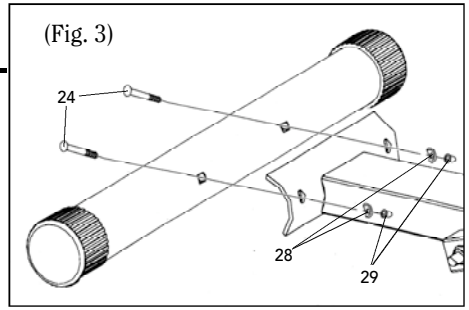
Paso 2: Estabilizando el respaldo trasero



(Fig. 2)

Figura 2: Utilice el pasador con arillo (#9) para asegurar el respaldo en la posición adecuada en el Tone N Glide.

Paso 3: Instalando el estabilizador trasero



(Fig. 3)

Figura 3: Instale el tubo inferior trasero (#26) en el marco principal utilizando:

2 pernos de 3/8" (#24)
2 arandelas

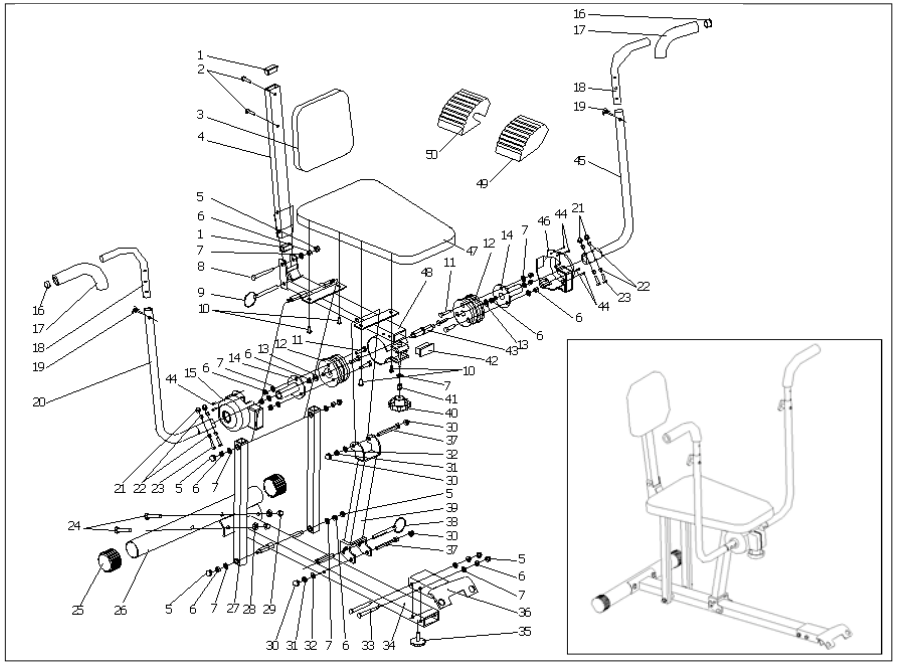
Monte y ajuste firmemente la tuerca ciega utilizando la llave que se incluye.

GUÍA DE EJERCICIOS *(CONTINUACIÓN)*

EJERCICIO 5

Contracción del Abdomen Bajo:

Coloque el manubrio hacia adentro sobre el área de rodilla e impulse la pierna sobre su cuerpo para lograr una contracción del abdomen bajo. Ejercite una pierna a la vez y de manera alternada.



Un listado completo de las partes que aquí se muestran, puede ser encontrado en la siguiente página.

La mayoría de las partes han sido previamente ensambladas. Este diagrama no representa las instrucciones de ensamblado de OrbiTrek® Tone N Glide, simplemente se presenta como referencia en caso de que ciertas partes requieran de mantenimiento o reemplazo.

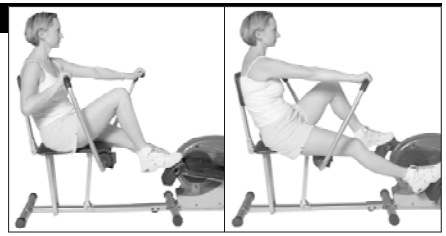
Thane Fitness se reserva el derecho de cambiar los detalles de diseño de OrbiTrek® Tone N Glide presentados en este manual del usuario, sin previo aviso.

GUÍA DE EJERCICIOS

EJERCICIO 1

Pedaleando de Cuerpo Completo:

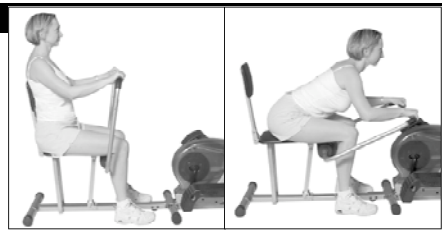
Con el manubrio hacia adentro, coloque ambas manos sobre éste y empiece a pedalear. Jale las barras con un movimiento suave hacia el frente y hacia atrás.



EJERCICIO 2

Abdominal Frontal:

Con el manubrio hacia adentro y ambas manos en las barras, realice una abdominal, doblando su cuerpo hacia el frente y regresando a su posición original.



EJERCICIO 3

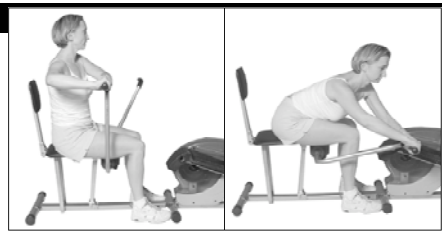
Giros laterales:

Rote los manubrios hacia fuera y tome cada barra con la mano que le corresponde. Impulse su cuerpo hacia adelante, alternando ambos lados (derecho e izquierdo). Contraiga los músculos abdominales en el área de la cintura.

EJERCICIO 4

Abdominal con un solo brazo:

Rote los manubrios hacia fuera y tome uno de ellos firmemente con ambas manos. Impulse su cuerpo hacia el frente y contraiga las áreas de cintura y oblicuos.

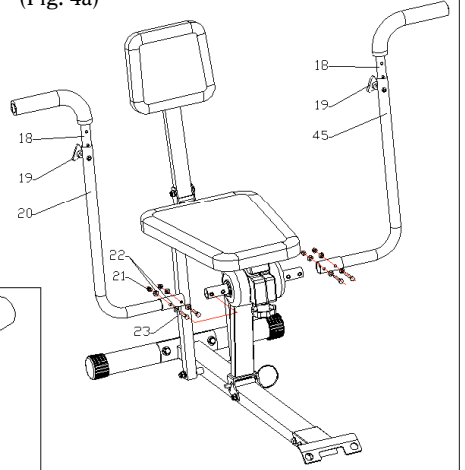


Paso 4: Instalando las barras de soporte del manubrio

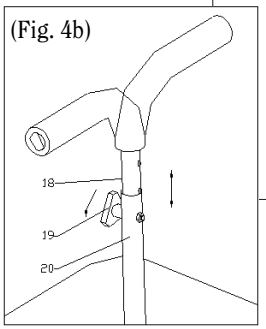
Figura 4a: Instale las barras de soporte del manubrio (#20) en el orificio correspondiente, utilizando pernos M6*40 (#23), tuercas M6 (#21) y arandelas del 6 (#22).

Figura 4b: Inserte la agarradera (#18) dentro de la parte superior del brazo (#20). Seleccione una de las 3 posiciones. Cuando gire el manubrio hacia adentro, proceda a apretar el perno y rote la agarradera.

(Fig. 4a)



(Fig. 4b)

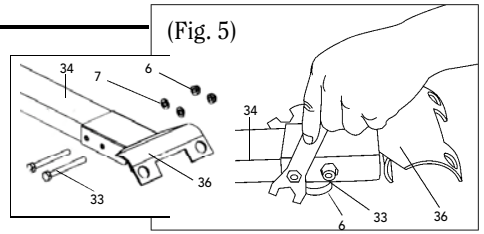


Paso 5: Colocando la base

Figura 5: Coloque la base (#36) al marco inferior de soporte (#34):
2 – Pernos M8*75 (#33)
2 – Arandelas '8 (#7)
2 – Tuerca M8 (#6)

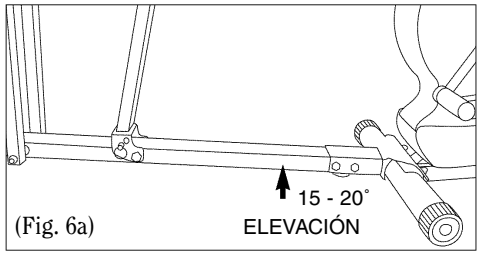
Monte y ajuste firmemente la tuerca utilizando la llave que se incluye.

(Fig. 5)



Paso 6: Colocando Tone N Glide a su OrbiTrek®

Figura 6a: Coloque el Tone N Glide en su OrbiTrek® Tone N Glide, a una inclinación de aproximado de 15 a 20 grados, de tal forma que el frente de la unidad, se traslape con la base de su Orbitrek®.



(Fig. 6a)

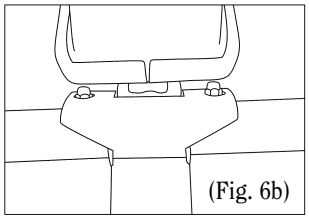
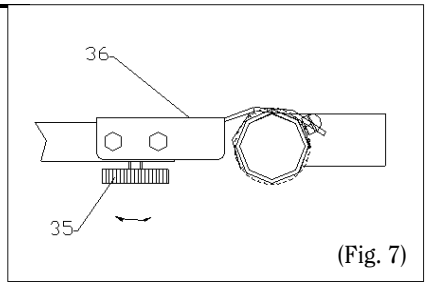

(Fig. 6b)

Figura 6b: Usted notará, que la base de su Tone N Glide, cuenta con dos orificios. Coloque el Tone N Glide dentro de los tornillos que se encuentran en la base de su OrbiTrek®. Si se coloca correctamente, notará que hay un ajuste perfecto.

Paso 7: Nivelando el Tone N Glide

Figura 7: Después de que Usted ha colocado el Tone N Glide a su OrbiTrek®, deberá ajustar la base (#36) apretando o aflojando la perilla (#35), de tal forma que ésta pueda tocar el piso y balancear el Tone N Glide.



(Fig. 7)

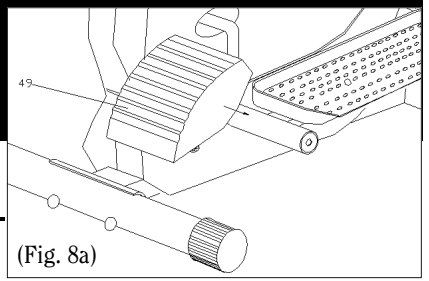
CONSEJOS ÚTILES

Perilla de Tensión

Utilícela para ajustar la tensión de los brazos de su aparato. Gire hacia el lado con el símbolo (+) para poner mas resistencia. Gire hacia el lado con el símbolo de (-), para reducir la resistencia.

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO - TAMBIÉN PARA USUARIOS QUE YA CUENTAN CON EL ORBITREK® PLATINUM

Paso 8: Colocando el Tone N Glide con pedales a su OrbiTrek®



(Fig. 8a)

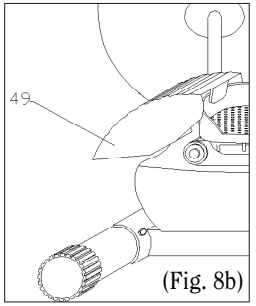
Anexe el Tone N Glide con pedales de broche a los pedales de su OrbiTrek Platinum, como se muestra a continuación:

Figura 8a: Tome el pedal de broche del lado derecho y colóquelo sobre el pedal derecho de su OrbiTrek.

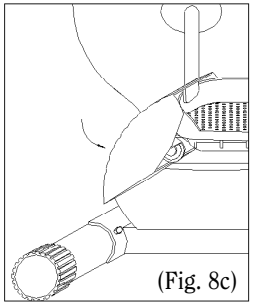
Figura 8b: Coloque el pedal de broche sobre el pedal del OrbiTrek e insertelo.

Figura 8c: Haga presión y asegurese de que el pedal abroche de manera firme sobre el pedal del OrbiTrek.

Repita el mismo procedimiento para el pedal izquierdo.



(Fig. 8b)


(Fig. 8c)